

# Sonder-Newsletter

## -Mai 2021-



### Superfood Teil 1: Goldhirse, Hanfnüsse und Süßlupinen

Als Hamsterbacken-Kund:in kennst du ja bereits die Vorteile vieler Produkte, die es im Laden gibt: biologisch, umwelt- und ressourcenschonend produziert, frisch und direkt vom Erzeuger.

Aber wusstest du auch schon, welche regionalen „Superfoods“ wir haben? Superfood ist kein fest definierter Begriff, man bezeichnet damit allgemein Nahrungsmittel, die uns zum Beispiel mit besonders vielen sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen, Antioxidantien, Mineralstoffen oder wertvollen Fettsäuren versorgen. Wir wollen euch nach und nach diese Power-Produkte vorstellen.

**Goldhirse:** Goldhirse ist eine Unterart der Hirse, die zu den feinkörnigen „Millethirsens“ gehört. Ihre gelbe Farbe lässt auf einen hohen Carotin-Gehalt (Provitamin A) schließen. Außerdem enthält sie viel Eisen, Zink, Silizium, Fluor und Magnesium. Auch jede Menge Eiweiß und die Vitamine B1, B3, B5 und B6 stecken in den kleinen Körnchen.



Hirse ist für Menschen geeignet, die eine Glutenunverträglichkeit haben. Goldhirse wird entspelzt, ist also kein Vollkorngetreide. Glücklicherweise sind die Nährstoffe aber im ganzen Korn verteilt!

Neben vielen gesunden Inhaltsstoffen enthält Hirse auch den problematischen Stoff Phytinsäure. Dieser bindet Mineralstoffe, die deinem Körper dadurch nicht mehr zur Verfügung stehen. Um diese Wirkung zu vermeiden, kannst du die Hirse vor dem Kochen ein paar Stunden in Wasser einweichen. Wechsle das Wasser, bevor du die Goldhirse dann kochst. So wird der Stoff aus dem Getreide gelöst. Ein Vorteil der Goldhirse ist, dass der Phytinsäuregehalt aber ohnehin schon niedriger ist als bei anderen Hirsesorten.

Auf jeden Fall solltest du Goldhirse vor der Zubereitung lauwarm im Sieb abspülen, um ggf. auf der Kornoberfläche oxidiertes Keimöl, das einen leicht bitteren Geschmack erzeugen kann, abzuwaschen.

Nicht eingeweichte Goldhirse kochst du ca. 5 Minuten und lässt sie dann 20-30 Minuten quellen. Bei eingeweicherter Hirse verkürzt sich die Garzeit.

Was kannst du mit Hirse alles anstellen? Ganz ähnlich wie du aus Haferflocken Porridge kochst, kannst du auch aus Hirse einen leckeren Frühstücksbrei zubereiten oder, in Apfel- oder Orangensaft gekocht, mit Zimt, Apfelmus und Nüssen dazu, eine süße Nachspeise kreieren. Hirse-Apfel-Auflauf, mit oder ohne Rosinen, ist auch eine feine Kombination. Herzhafte Gemüsefüllungen (z.B. für Zucchini oder Paprika) lassen sich aus Hirse ebenfalls zubereiten, wie auch vegane oder vegetarische Bratlinge. Als Beilage oder in der bunten Gemüsepfanne ist vorher gekochte Goldhirse natürlich auch gut aufgehoben.

Unsere Goldhirse wird vom Biolandhof Nagengast in Hallerndorf im südlichen Oberfranken angebaut. Das ist 60 km von Bayreuth entfernt. [www.biolandhof-nagengast.de](http://www.biolandhof-nagengast.de)



Familie Nagengast

**Hanfnüsse:** Auch unsere Hanfnüsse kommen vom Biolandhof Nagengast, und diese kleinen Wunderdinge haben es faustdick in und unter der Schale. Sie stecken voller Nährstoffe, die der Körper braucht. Vitamin B1, B3, B6 und E, Calcium, Kalium, Magnesium, Eisen, Zink, essentielle Aminosäuren, Ballaststoffe, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, ein gutes 3:1-Verhältnis von Omega 6- zu Omega 3-Fettsäuren. Da bekommt man gute Laune, auch ohne berauschende Wirkung, oder?

Da die Hanfnüsschen in der Hamsterbacke ungeschält sind, enthalten sie dadurch noch mehr von all den guten Dingen als geschälte. Angeblich sollen sie etwas bitterer schmecken, aber das kann ich gar nicht bestätigen. Allerdings sind sie ein bisschen knusprig.

Mit Hanfnüssen (oder auch Hanfsamen genannt) tust du dir also was richtig Gutes. Du kannst sie über deinen Salat streuen, ins Müsli oder in den Joghurt mischen oder beim Brotbacken zugeben. Den vollen Nährstoffgehalt genießt du natürlich, wenn sie nicht erhitzt werden.

Mein Favorit: Salattopping aus Hanfnüssen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen

**Süßlupinen:** Kann man die essen? Ja, man kann die Samen dieser auffallend blühenden Pflanze essen. Auch wenn sie Süßlupinen heißen, sind sie im Geschmack doch eher herb. Sie sind sehr reich an Proteinen, enthalten Magnesium, Kalzium und andere Mineralien sowie Ballaststoffe. Das Eiweiß der Lupinen liegt in einer für unsere Ernährung günstigen Zusammensetzung vor und kann hinsichtlich der Qualität mit tierischen Lebensmitteln absolut mithalten.

Durch Zucht wurde bei den Süßlupinen der Bitterstoffgehalt deutlich verringert. Dennoch spielt die Zubereitung hier eine wichtige Rolle. Es gibt verschiedene Möglichkeiten: Entweder über Nacht (12 oder sogar 24 Stunden) in doppelter Menge Wasser einweichen, Wasser mind. einmal abgießen/wechseln (um gelöste Bitterstoffe zu beseitigen) und dann in frischem Wasser zum Kochen bringen und 40-60 Minuten köcheln.

Oder die Süßlupinen 3 Tage lang einweichen, das Wasser zweimal täglich wechseln, dann kann man sie sogar ohne Kochen verwenden.

Achtung: Sie verdoppeln ihr Volumen. Lupinen behalten Biss, sie werden nicht so weich wie z.B. Kidneybohnen. Danach abgießen und weiterverarbeiten: z.B. zu Dips oder Aufstrichen (je nach Geschmack mit Nussmus, Tahin, Schmand oder Joghurt und etwas Raps- oder Olivenöl pürieren, mit Kräutern, Zwiebeln, Knoblauch, getrockneten Tomaten, Oliven würzen). Sie bereichern bunte Salate aus Tomaten, Gurke, Radieschen, Paprika, roten Zwiebeln etc. oder Gemüseintöpfe. Im Mixer zerkleinert kannst du mit Tomatensauce eine vegetarische Bolognese zaubern. Kräuter wie Majoran, Anis oder Kümmel verbessern übrigens die Verträglichkeit.

Die Süßlupinen bekommen wir aus Unterfranken vom Naturlandhof Vogt in Wartmannsroth.

Viel Spaß beim Experimentieren! Gebt uns gerne Rückmeldungen zu euren Koch- und Geschmackserfahrungen an [produzentinnen@hamsterbacke-bayreuth.de](mailto:produzentinnen@hamsterbacke-bayreuth.de).